

Demokratie beginnt bei mir!

Kompass

HEREINSPAZIERT

In dieser Rubrik geben wir Einblick in unsere Ideen und stellen das Thema der Ausgabe vor. Auch Veranstaltungstipps finden hier Platz.

BIOTOPE

Hier stellen wir die Teilbereiche mit ihren Inhalten und Ansätzen sowie die Menschen vor, aus denen sich das Teilprojekt FRIDA formt. Auch Beiträge von FRIDA-Freund*innen sind willkommen.

SAATGUT

Unser Saatgut beschreibt die Ideen, Fortschritte und Prozesse im FRIDA-GARTEN, die wir als Demokratiegärtner*innen einbringen. Auch Arbeiten aus Nachbarsgärten, für die Kultivierung einer demokratischen Haltung, möchten wir in dieser Rubrik vorstellen.

Im FRIDA Wikiversity gibt es mit jeder Ausgabe etwas Neues zu entdecken, schon geschaut?

FRIDA-GARTEN

Willkommen

FRIDA steht für Friedensfähigkeit, Innere Demokratisierung und Achtsamkeit in der Bildung. In dem interdisziplinären Forschungs- und Umsetzungsverband "Demokratiefähigkeit bilden" ist das noch junge Pflänzchen FRIDA als Teilprojekt gewachsen.

Das Verbundprojekt "Demokratiefähigkeit bilden" wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW gefördert und führt Perspektiven aus unterschiedlichen, wissenschaftlichen Disziplinen, aus der traumasensiblen Achtsamkeit, Gewaltfreien Kommunikation und Schulseelsorge zusammen. Den theoretischen Bezugsrahmen bilden dabei im Wesentlichen Ansätze aus Pädagogik und Psychologie, Sprachwissenschaften und Politikwissenschaften. Die Entwicklung von prosozialen, demokratiefördernden Lehr-Lern-Modulen für die Aus- und Weiterbildung von (angehenden) Lehrkräften ist ein Ziel des gemeinsamen Forschungs- und Praxisvorhabens. Spannend? Hier sind erste Informationen zum [Verbundprojekt](#) zu finden.

Hereinspaziert

In unserem Teilprojekt FRIDA beschäftigen wir uns damit, welche Bildungsimpulse, Haltungen und Methoden Pädagog*innen in ihren Lehr-Lern-Settings dabei unterstützen können, ein Demokratie förderndes Lernumfeld mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen co-kreativ zu gestalten.

Welche Blüten aus den Bereichen Achtsamkeit, Persönlichkeitsbildung und -Entwicklung (Dr. Nils Altner & Ann-Kristin Krings), Gewaltfreie Kommunikation (Yelda Balkuv), Sportpsychologie (Ulrike Hartmann) und Demokratiebildung prägen bereits die aktuelle Bildungslandschaft und welche Samen wollen wir säen, um Menschlichkeit und Frieden für eine demokratische Kultur aus der eigenen Mitte heraus wachsen zu lassen?

In der aktuellen Ausgabe möchten wir uns dem Thema FÄHIGKEITEN widmen. Als Transformationskräfte verstehen wir dabei: Bewusstsein, Mitgefühl, Empathie und Menschlichkeit sowie Präsenz und Stille, die mittelbar den Boden für die Kultivierung von Demokratiefähigkeiten sowie einer co-kreativen Organisationsentwicklung bereiten können. Diese Fähigkeiten bilden in Summe, so eine unserer Hypothesen, authentische, auch für die Lernenden spürbare, weil im Alltag erlebbar verkörperte demokratische Persönlichkeiten und Beziehungen.

Biotope

Mein Name ist Ulrike Hartmann und ich freue mich, Teil des FRIDA-Gartens zu sein.

Bereits während meiner Ausbildung zur Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Sport/Bewegung und Psychologie und dem folgenden Masterstudium zur Sporttherapeutin und Sportwissenschaftlerin habe ich ein Interesse für das Entdecken und Nachforschen entwickelt. So bin ich dann auch als wissenschaftliche Mitarbeiterin an die Deutsche Sporthochschule gekommen. Hier arbeite ich seit vier Jahren am Psychologischen Institut und promoviere im Bereich „Stress und Umgang mit Stress im Sportlehramt“.

Das Thema meiner Promotion liegt mir sehr am Herzen. Jeden Tag begegnen uns neue Anforderungen und Schwierigkeiten, die wir bewältigen sollen. Und jeden Tag stellen wir uns erneut diesen Anforderungen und versuchen unser Bestes zu geben, im Beruf sowie im privaten Leben. Gerade der (Sport-)Lehramtberuf erfordert ständige Aufmerksamkeit und Präsenz. Doch wo soll die Energie dafür herkommen? Es ist spannend zu beobachten, dass jede Person eigene Strategien entwickelt, die mal gut, mal weniger gut funktionieren. Doch alleine können wir es nicht schaffen. Ich wünsche mir ein friedliches Miteinander, einen empathischen Umgang in einer Gemeinschaft, in der wir voneinander lernen können und wollen und uns entwickeln und entfalten können.



„Berge lehren uns,
dass nicht jeder
Schritt leicht sein
muss, um ans Ziel
zu kommen“

Autor*in unbekannt

fridagartenfreunde@gmail.com

<https://de.wikiversity.org/wiki/FRIDA>

<https://www.foetev.de/demokratiefaeahigkeit-bilden/>



Grundlage und Ziel der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) als integraler Teil und Erweiterung von Achtsamkeit ist es, eine Haltung, Kommunikation und Handlungsfähigkeit zu kultivieren, die von Authentizität, Empathie, Selbstverantwortung und wohlwollender Zuwendung geprägt sind.

Durch Selbsterfahrung, praxisorientierte und mentale Trainings können lebensbereichernde Qualitäten und universelle Bedürfnisse und Werte erlebt und gelernt werden, die ein friedvolles, lebensdienliches und gleichwürdiges Miteinander fördern.

Schule eignet sich als Schmelztiegel hierfür in besonderem Maße und bietet auch Raum und Explorationsmöglichkeiten. Sie könnte zu einem Ort der Partnerschaftlichkeit werden und dabei die Rolle übernehmen, eine Erziehung anzubieten, die das Leben bereichert: Eine verkörperte Erziehung und Begleitung, die Kinder und Jugendliche darauf vorbereitet, lebenslang zu lernen, mit sich selbst und anderen authentische, respektvolle und nährnde Beziehungen zu führen, dabei selbstwirksam, kreativ, flexibel und mutig zu sein und Empathie/Mitgefühl nicht nur für das nächste Umfeld und die eigene Gruppe, sondern der Menschheit, dem Leben und Lebensraum gegenüber zu empfinden und auch so zu handeln.

In der Trauma-Forschung konnte belegt werden, dass wir auf die als relativ konstante, stabile Persönlichkeits-Variable Selbstwirksamkeit aktiv Einfluss nehmen können. Selbstwirksamkeit, nach dem Konzept von Bandura aus den 90er Jahren, umfasst das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit – auch in Krisen und belastenden Lebenssituationen. Einige Autoren beschreiben Selbstwirksamkeit als protektive Coping Strategie und einige als universelles menschliches Bedürfnis. Es ist bestätigt, dass Selbstwirksamkeit positiv mit Selbstwertgefühl, Optimismus und internaler Kontrolle sowie negativ mit z.B. Ängstlichkeit und Depressivität einhergeht (Egger, J. 2020).

Angelehnt an das Programm Mindfulness Self Compassion (Neff, K. 2019) möchten wir euch zu einer Übung im freien Schreiben zum Themenfeld Selbstwirksamkeit, einladen:

Erinnere dich an eine herausfordernde Situation (mittlere Intensität) und versuche in liebevollen Kontakt mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen zu gehen mit deinem individuellen Umgang und der Bewältigung dieser Situation. Welche Fähigkeiten, Haltungen, Perspektiven oder Strategien waren hilfreich? Was hast du gelernt und an Perspektiven, Fähigkeiten oder Erfahrung mitnehmen können, welches dir ohne das Durchleben dieser Situation ggf. nicht möglich gewesen wäre?

„Wenn wir anderen Menschen mit Empathie begegnen, verändern wir ihre Welt.“

Dalai Lama



Zeit für Fähigkeiten!

FRIDA-GARTEN



FRIDA LEHR-LERN-METHODEN

Aus unserer Sicht zählen Empathie(fähigkeit) und Selbstwirksamkeit zu den demokratischen Kompetenzen, die gerade auch in schwierigen (Unterrichtssituationen unterstützen können. Um einen ersten Impuls für die Mobilisierung von empathischen und wertschätzenden Kompetenzen zu erhalten, wurde eine Intervention für die Aus- und Weiterbildung von (Sport-)Lehrkräften konzipiert. Die Intervention besteht aus zwei Teilen, einer e-Learning Einheit (Gastzugang: I2345C) für die Vermittlung von Wissen über Empathie und Selbstwirksamkeit und einem Workshop (Gastzugang: Schulsport2030), um empathische und wertschätzende Kompetenzen und das Reflektieren von Werten und Einstellungen zu üben.

Der Workshop wurde bereits mit Sportlehramtsstudierenden im Masterstudium durchgeführt und evaluiert. Die Studierenden (N = 34) wurden vor und nach der Teilnahme am Workshop mithilfe von zwei Kurzskalen zu ihrer Empathiefähigkeit und Selbstwirksamkeit befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Sportlehramtsstudierenden ihre vorhandenen empathischen und wertschätzenden Kompetenzen durch die Teilnahme am Workshop erweitern konnten. Außerdem waren die Studierenden offen dem Thema gegenüber und zeigten Interesse. Der Workshop kann daher für den Einsatz in der Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften empfohlen werden.

NACHBARSGÄRTEN

Veranstaltungstip: Am 10./11. Oktober 2024 widmet sich die Universität Trier (Didaktik der Gesellschaftswissenschaften & Zentrum für Lehrerbildung), im Rahmen des interdisziplinären Fachtages "Demokratiebildung als Querschnittsaufgabe der Lehrer:innenbildung", Fragen und Perspektiven zur Integration von Demokratiebildung in die Lehrer*innen Ausbildung und die Stärkung demokratischer Kompetenzen im Bildungskontext.

Im Podcast MeTZeit teilt Helle Jensen, Projektleitung von Empathie macht Schule, ihre Vision von und Wege zu einer neuen Schulkultur. Fachkräfte erleben und erlernen in diesem Projekt Übungen zur Stärkung von Achtsamkeit und Beziehungskompetenzen sowie zur Förderung des eigenen und des gemeinschaftlichen Wohlbefindens. Weitere Podcasts dazu hier.

Egger, 2020. Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung. Ein wirkmächtiges kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten. Psychologie in Österreich 5, S.327-333.
Neff, K. & Germer, C. (2019). Selbstgefühl - Das Übungsbuch. Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. Abor Verlag.

"Demokratiefähigkeit bilden" wird gefördert durch:



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Untersützt du uns
mit deiner
Teilnahme an
unserer
WERTE-Umfrage?

DANKE! ❤️

QR-Code
zur Umfrage



Bei Fragen, Informations-,
Beitrags- oder
Kontaktwunsch freuen wir
uns sehr über Post und
über Besuch auf unserer
wachsenden Seite!

Tipp: Link zu unseren
bisherigen Ausgaben und
weiteren Informationen.

